




Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 50-3

Viikko 50/1	maanantai 13.12. Lucian- päivä	tiistai 14.12.	keskiviikko 15.12. Jouluateria	torstai 16.12. Jouluateria	perjantai 17.12.	lauantai 18.12.	sunnuntai 19.12.
Aamupala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta juureslohkot	Ruisleipää maksamakkaraa juurespalat	Luomu ohrahiutale- puuroa marjasosetta hedelmälohkot	Luomu vehnähiutalepuuroa hedelmäsosetta Vihanneslohkot	Maustamatonta luomujogurttia ja mysliä pehmeää leipää	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet mehua	Puuroa marjakeittoa
Lounas	Liha-makaroni- laatikkoa L S K ja M S salaattia	Broilerikeittoa M G N S K ruisleipää vihannesviipaleet Marjarahkaa L G K	Jouluateria TAI Kasvispihvit jogurtti-curry- kastiketta L G N S K perunaa salaattia	Jouluateria TAI Kalkkunaa sweet&sour- kastikkeessa M G N S K tummaa tai täysjyväriisiä salaattia	Kirjolohikiusaus L G N S K salaattia lämmin kasvis	Lasagnetta jauhelihasta salaattia	Kalamureketta kermaviilikastiketta perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Pasta- kasvisvuokaa (soija) L K	Kikherne- kookoskeittoa M G K VEG	Jouluateria TAI Kasvispihvit M G K VEG jogurtti-curry- kastiketta L G N S K	Jouluateria TAI Hernerouhe- juuresragua M G K VEG	Kasvis-linssikiusaus L G K	Kasvis- lasagnetta	Kasvismureketta tai kasvispihvit
Välipala	Lucian päivän pulla kaakao hedelmälohkot	Hedelmäsalaattia pehmeää leipää juustoa	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä vihannesviipaleet	Rieskaa leikkelettä juurespalat	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävat,) dippikastike, leipää	Hedelmärahka leipää	Talon tapaan (esim. rieska, leikkelettä ja hedelmää)
Päivällinen	Kalakeittoa salaattia	Kasvisrisottoa salaattia	Italialaista uunikalaa perunaa salaattia	Kasvissosekeittoa leipää leikkelettä	Broileri-maissikeittoa talon leipää	TALON TAPAAAN KEITTO TAI LAATIKKO	Merimiespihviä salaattia
Iltapala	Hedelmäpirtelö tai smoothie leipää	Talon tapaan iltapala sisältäen tuoreannoksen	Sämpylä kasvislevitettä vihannesviipaleet	Puuroa talon tapaan mehukeittoa	Marjakiisseliä leipää	Porkkanapiirakka kananmunalevitettä juurespalat	Viili tai jogurtti juustoa, leipää hedelmälohkot

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi).
Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.





M maidoton
L laktoositon
VL alle 1 g laktoosia/100g
K ei sisällä kananmunaa
VEG vegaaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton
 Parempi valinta -ateria




Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 50-3

Viikko 51/2	maanantai 20.12.	tiistai 21.12.	keskiviikko 22.12.	torstai 23.12.	perjantai 24.12. Jouluaatto	lauantai 25.12. Joulupäivä	sunnuntai 26.12. Tapaninpäivä
Aamupala	Luomu 4-viljan puuroa hedelmäsosetta vihannesviipaleet	Sämpylä leikkelettä vihanneslohkot	Mannavelliä pehmeää leipää vihannesviipaleet	Kasvismunakasta pehmeää leipää juurespalat	Riisipuuroa marjoja hedelmälohkot	Puuroa hedelmäsosetta	Sämpylä tai leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Lounas	Broileribolognesea M G N S K  tummaa pastaa salaattia	Härkiskasagnettea L K  salaattia lämmin kasvis pehmeää leipää	Juustokuorrutettua kalaa L G N S K perunaa salaattia ruisleipää	Pinaattihukaiset L perunasosetta L G K puolukkasurvosta salaattia	TALON TAPAAN TAI Uunikirjolohta perunasosetta salaattia	Kinkkukiusausta salaattia	Broileri-perunalaatikka salaattia
Kasvisruoka	Papu-kasviskastiketta L G K 	Härkiskasagnettea L K 	Kasvispyörökät L G K tai M G K VEG kermaviilirelissi-kastiketta L G N S K	Pinaattihukaiset L	TALON TAPAAN TAI Kasvispihvit kermaviilikastiketta	Kasvis-linssikiusaus	Kasvis-kikhernekiusaus
Välipala	Marjakiisseliä ruisleipää juustoa	Hedelmäsmoothie pehmeää leipää hedelmälohkot	Pehmeää leipää leikkelettä vihannesviipaleet	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Kirsikkakiisseliä pehmeää leipää juustoa vihannesviipaleet/	Hedelmäsalaattia leipää	Talon tapaan tai Pizzaa tuoreannos
Päivällinen	Seiti-kirjolohekastiketta perunaa salaattia	Lihakeittoa leipää talon tapaan	Kirjolahikeittoa leipää vihannesviipaleet	Kasvissosekeittoa leipää juustoa hedelmäpalat	Broileririsottoa salaattia	TALON TAPAAN KEITTO sisältäen Piparkakkuherkun jälkiruokana	Paprikaista lihapataa perunaa salaattia
Iltapala	Piirakka talon tapaan (esim. riisipiirakka) tuoreannos	Leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Marjarahkaa leipää	Puuroa marjakeittoa	Talon tapaan iltapala sisältäen tuoreannoksen	Marjajogurttia leipää	Velliä leipää juustoa hedelmää

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi).
Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1 g laktoosia/100g
K ei sisällä kananmunaa
VEG vegeaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton
 Parempi valinta -ateria




Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 50-3

Viikko 52/3	maanantai 27.12.	tiistai 28.12.	keskiviikko 29.12.	torstai 30.12.	perjantai 31.12. Uuden vuoden aatto	lauantai 1.1. Uuden vuoden päivä	sunnuntai 2.1.
Aamupala	Luomu ohrahiutale puuroa marjasosetta vihannesviipaleet/-lohkot	Luomu ruishiutalepuuroa hedelmäsosetta hedelmälohkot	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää vihannesviipaleet	Pehmeää leipää sulatejuustoa vihannesviipaleet/-lohkot	Mannapuuroa marjoja juurespalat	Puuroa hedelmäsosetta	Velliä leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Lounas	Jauheliha-perunasevuokaa L G S K salaattia lämmin kasvis	Saaristolaiskeitto kirjolohesta M G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Hedelmärahkaa L G K	Juustoista broilerikastiketta L G N S K perunaa salaattia	TALON TAPAAN TAI Papu-kasvisrisotto M G K VEG salaattia pehmeää leipää	Nakkeja M G N K perunasosetta L G K salaattia	Lihapyörökät kastiketta perunaa salaattia	Kipparin silakat perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Nyhtökaura-kasvispyttipannua M K VEG	Pinaattikeittoa L K kananmuna	Kasviskormaa luomutofulla M G K VEG	TALON TAPAAN TAI Papu-kasvisrisotto M G K VEG	Soijanakkeja M G K VEG	Kasvispyörökät	Vegepuikot
Välipala	Marjapuuroa marjoja	Pehmeää leipää juustoa kasvislevitettä hedelmälohkot	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta juurespalat	Marjasmoothie ruisleipää hedelmälohkot	Talon tapaan (esim. kasvis-hedelmävatit, dippikastike, täysjyvämurot)	Hedelmäkiisseliä leipää	Riisi- tai porkkanapiirakka juustoa juureslohkot
Päivällinen	Broileri-maissikeittoa talon leipää	TALON TAPAAN sis. salaattia leipää	Kasvispihviä kastiketta perunaa salaattia	Broileri-pastavuokaa salaattia	TALON TAPAAN TAI Minestrone-kasviskeittoa leipää talon tapaan vihannesviipaleet	Katalonian uunikalaa monivilja-riisiä salaattia	TALON TAPAAN KEITTO
Iltapala	Ruisleipää tai rieska leikkelettä vihannesviipaleet	Hedelmärahkaa leipää	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Uunipuuroa marjakeittoa	Marjasmoothie leipää	Pannukakkua tai ohukaisia marjasurvosta	Jogurttia marjoja leipää

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvaveitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi).
Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1 g laktoosia/100g
K ei sisällä kananmunaa
VEG vegaaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton
 Parempi valinta -ateria




Anna palautetta
päiväkotiruuasta!

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 50-3

Viikko 1/4	maanantai 3.1.	tiistai 4.1.	keskiviikko 5.1.	torstai 6.1. Loppiainen	perjantai 7.1.	lauantai 8.1.	sunnuntai 9.1.
Aamupala	Luomuvehnäpuuroa marjasosetta juurespalat	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää hedelmälohkot	Luomukaurapuuroa marjakeittoa vihannesviipaleet / -lohkot	Sämpylä kasvislevitettä kaakao vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjoja hedelmälohkot	Velliä leipää kasvislevitettä vihannesviipaleet	Viili tai jogurtti leipä hedelmälohkot
Lounas	Jauhelihakeittoa M G S K ruisleipää vihannesviipaleet Luomuhedelmä	Meksikolaista-kasvispataa M G perunaa pehmeää leipää salaattia	Broileri-perunalaatikkoa L G N S K salaattia lämmin kasvis	TALON TAPPAAN KASTIKERUOKA sisältäen energialisäkkeen ja salaattia	Kalapihvit M N S K/ M G N S K sitruunaista majoneesikastiketta M G N S perunaa salaattia	Jauheliha-kasvispataa salaattia	Kalkkuna-kastiketta tummaa riisiä tai perunasosetta salaattia
Kasvisruoka	Punajuurisosekeittoa L K juustoa	Meksikolaista-kasvispataa M G	Kasvis-kikhernekiusaus L G K	Papu-kasviskastiketta L G K	Vegepuikot M K VEG	Kikherne-kasvisrisottoa	Juustoista papu-kasvispataa
Välipala	Hedelmärahkaa rieskaa	Ohrapuuroa luomusuurimoista ja marjasosetta	Talon tapaan (esim. täytetty annosleipä, tuoreannos)	Soijabolognesepizza hedelmälohkot	Nakkikätkö juureslohkot	Talon pulla tai marjapiirakkaa juurespalat	Riisipiirakka juustoa vihanneslohkot
Päivällinen	Kasvispihvit kastiketta perunaa salaattia	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Kasvislasagnetta salaattia	Broilerimurekepihvit kastiketta pannuperunoita salaattia	Pinaattikeittoa kananmunan puolikas talon leipää	TALON TAPPAAN LAATIKKORUOKA	Uunikalaa perunaa salaattia
Iltapala	Leipää tonnikalalevitettä vihannesviipaleet	Uunimunakas leipää juurespalat	Maustamatonta luomujogurttia ja marjasosetta pehmeää leipää	Tuorepuuroa leipää juurespalat	Hedelmäsmoothie leipää vihannesviipaleet	Sämpylä juustoa vihannesviipaleet	Puuroa talon tapaan marjasosetta

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi).
Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1 g laktoosia/100g
K ei sisällä kananmunaa
VEG vegaaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton
 Parempi valinta -ateria



Anna palautetta
päiväkötiruuasta!

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 50-3

Viikko 2/5	maanantai 10.1.	tiistai 11.1.	keskiviikko 12.1.	torstai 13.1.	perjantai 14.1.	lauantai 15.1.	sunnuntai 16.1.
Aamupala	Luomukaurapuuroa hedelmäsosetta tuoremehua	Vehnävelliä luomu- hiutaleista rieskaa vihanneslohkot	Luomu ohrahiutale- puuroa marjasosetta Hedelmälohkot	Sämpylä juustoa juurespalat	Luomu 4-viljan puuroa marjasosetta vihanneslohkot	Viili / Jogurtti leipää juureslohkot	Puuroa hedelmäsosetta
Lounas	Kirjolohilasagnette L N S K salaattia lämmin kasvis	Kasvisseikeitto L G K luomutofu- maissilisäkettä M G K VEG ruisleipää vihannesviipaleet Marjapiirakkaa M	Jauhelihakastiketta M S K tummaa pastaa salaattia	Nuudeli- beanitwokkia M salaattia sämpylä	Broilerimurekepihvit/ patukka M G N S K tomaattikastiketta L G N S K vegeriisiä salaattia	Possu-kasvis- kastiketta perunaa / ohraa salaattia	Kalamurekepihvit kastiketta vuokaperunoita salaattia
Kasvisruoka	Juures- linssilasagnette L N S K	Kasvisseikeitto L G K luomutofu- maissilisäkettä M G K VEG	Hernerouhe- bolognesea M G K VEG	Nuudeli- beanitwokkia M	Kasvispihvit M G K VEG	Juurestarhan kasvispataa	Kasvispihvit
Välipala	Hedelmäkiisseliä pehmeää leipää juustoa	Kinkku-tai kasviskierre/leipää leikkelettä, juurespalat	Kasvispyörökät dippivihannekset dippikastike	Riisipuuroa marjoja	Maustamatonta luomujogurttia marjasosetta pehmeää leipää	Talon piirakka(esim. ruiskuorinen jauheliha-kasvis- piirakka)tuoreannos	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Päivällinen	Lihakeittoa leipää vihannesviipaleet	Bolognesekastiketta tummaa pastaa tai perunaa, salaattia	Seiti-kirjolohi kastiketta perunaa, salaattia	Broileririsottoa salaattia	Kalakeitto ruisleipää vihannesviipaleet	Kalkkunakiusausta salaattia	Kasvisseikeittoa leipää juustoa
Iltapala	Sämpylä juustoa hedelmää	Puuroa ja hedelmäsosetta	Rieskaa yrttilevitettä juurespalat	Porkkanaohukaiset puolukkasurvosta raejuustoa / kananmunaa	Hedelmärahkaa leipää	Puuroa / Velliä mehukeittoa leipää	Hedelmä -tai marjajogurttia leipää juurespalat

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi).
Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.



M maidoton
L laktoositon
VL alle 1 g laktoosia/100g
K ei sisällä kananmunaa
VEG vegeaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton
 Parempi valinta -ateria




Anna palautetta
päiväkötiruuasta!

Vuorohoitopäiväkotien jaksolista viikot 50-3

Viikko 3/6	maanantai 17.1.	tiistai 18.1.	keskiviikko 19.1.	torstai 20.1.	perjantai 21.1.	lauantai 22.1.	sunnuntai 23.1.
Aamupala	Luomu ohrahiutalepuuroa marjasosetta juurespalat	Kauravelliä tai tuorepuuroa luomuhiutaleista, leipää vihannesviipaleet	Mannapuuroa marjasose	Pehmeää leipää kasvislevitettä kananmunaviipaleita vihannesviipaleet	4-viljan velliä luomuhiutaleista pehmeää leipää vihannesviipaleet	Puuroa marjakeittoa	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet
Lounas	Kebabkastiketta M G S K  maustamatonta jogurttia L G K tummaa tai täysjyväriisiä, salaattia	Tonnikala-pastavuokaa L N S K salaattia lämmin kasvis	Kasvispyörykät L G K tai M G K VEG kermaviilirelissi-kastiketta L G N S K leipää perunasosetta L G K salaattia	Kalakeittoa L G N S K vihannesviipaleet ruisleipää Luomuhedelmä	Broilericurrya L G N S K tumma tai täysjyväriisi salaattia	Jauheliha-spagettivuokaa salaattia	Kalaa juustokastikkeessa perunaa salaattia
Kasvisruoka	Intialaista linssipataa M G K VEG  maustamatonta jogurttia L G K	Härkis-makaroni-laatikkoa L K	Kasvispyörykät L G K tai M G K VEG	Linssi- kasviskeittoa M G K VEG	Kasviscurrya L G	Kasvis-spagettivuokaa	Juures-soija-pataa
Välipala	Hedelmäpuuroa hedelmäpaloja	Kasvispiirakka hedelmälohkot	Hedelmäjuoma luomupiimästä ruisleipää vihanneslohkot	Porkkanapannukakkua tai pannukakkua marjasurvosta	Ruis- fisuburgeri	Talon tapaan (2-3 tuotetta esim. täysjyvämuuroj, tuoreannos)	Jogurttia tai viiliä leipää hedelmää
Päivällinen	Nyhtökaura-kasvispyttipannua salaattia	Palapaistia perunaa salaattia	Kirjolohikastiketta perunasose salaattia	Liha-makaroni-laatikkoa salaattia	Nakkikeittoa leipää talon tapaan	Kasvispizzaa salaattia	Broilerikeittoa rieskaa
Iltapala	Marjarahkaa leipää	Leipää leikkelettä vihannesviipaleet	Ruisruutu tai sämpylä, kasvislevitettä vihannesviipaleet	Marjapuuroa marjoja	Hedelmäpiirakkaa juurespalat	Leipää juustoa hedelmälohkot	Puuroa tai velliä leipää mehukeittoa

Joka aterialla on lisäksi tarjolla näkkileipää, kasvirasvavitettä ja ruokajuomaa (rasvaton maito/-piimä/vesi).
Päiväkodit ovat Portaat luomuun -ohjelman tasolla 3. Tuote- ja soveltuvuusmuutokset mahdollisia. Tarkista aina soveltuvuustieto toimipaikasta.

M maidoton
L laktoositon
VL alle 1 g laktoosia/100g
K ei sisällä kananmunaa
VEG vegaaniruokavalio

N ei sisällä naudanlihaa
S ei sisällä sianlihaa
G gluteeniton
 Parempi valinta -ateria